

# ちもとせ

第73号

令和元年11月発行

香雪園の紅葉



Hakodate  
Kōseiin

社会福祉法人函館厚生院 百楽園



## 敬老祝賀会を終えて

百楽園では、9月15日にゲストの皆さんとご家族が一堂に会して「敬老祝賀会・百楽園祭」を開催し、和やかな雰囲気のもと会を終了することができました。

今や日本人の平均寿命が女性87.3歳、男性81.2歳になり、男女ともに過去最高を更新しています。平均寿命は今後も延びると予想され、40年後には男性は84歳、女性は90歳になると言われています。

日本健康長寿ガイドラインでは、健康長寿のための12か条が発信されていますので、その一部をご紹介します。

- 1.食生活:いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう!
- 2.お口の健康:口の健康を守り、かむ力を維持しよう!
- 3.認知症を予防に人と交流したり、よくおしゃべりしよう!
- 4.転倒事故を予防しよう!

そのほか、長寿について世界中で研究が進み、証明されていることがいくつかあるようです。そのうちのひとつに読書をする事、本を1週間に3時間半以上読む人は、全く読まない人より長生きするという研究結果がでています。1日に30分、本や新聞を読む習慣を身につけると良く、まずは、新聞の拾い読みから始めるのもいいそうです。

次に歩くことについて健康に良いといわれているのは、歩くスピードが速い人は、ゆっくり歩く人より長生きすることが分かったそうです。

効果がある歩き方は、30分連続して早歩きする場合のように連続して行っても10分を3回に小分けして歩く場合も効果はまったく変わらないということです。

ただし、無理して早歩きして、転倒して骨折などしてしまったら元も子もありません。

早歩きを実践する場合は、くれぐれもご自身のお体とよく相談して、決して無理することなく行っていただければと思います。



百楽園 園長  
石津 俊之

## 百楽園 — 職員人事 —

### 新任職員紹介



介護員

むらやま  
村山  
あきひこ  
彰彦



8月より勤務させていただいています。久しぶりの介護の仕事になりますが、ゲストの方々が笑顔で安心して生活していただけるよう努力してまいります。よろしくお願いいたします。

マロニエ通り

介護福祉士

さめがわ  
鮫川  
きよみ  
聖美



10月からマロニエ通りで勤務しています。お名前を間違えて声を掛けたことが何度ありました。その方の特徴を捉えて、この人なら安心と思っていただけるように頑張ります。

マロニエ通り



## <特集>

# 北海道介護ロボット普及推進センター開設

今年度もサテライト百楽園1階にて、介護ロボットが見学・体験できる「北海道介護ロボット普及推進センター(道南地区)」が設置されました。昨年には無かったスタンディングリフトやお掃除ロボット、足こぎ車椅子等約30機種を常設しています。施設や在宅で介護者、利用者の負担軽減に繋がるロボットが多数ありますので是非見学、体験にいらしてください。なお来年の3月まで実施しております。※見学希望は「株式会社マルベリーさわやかセンター函館」のホームページから予約が必要です。問い合わせは「さわやかセンター函館」TEL0138-34-3084へ。



小回りの利く電動車椅子



登坂が楽々電動歩行器



車椅子になる電動ベッド



立ち上がり補助機器  
スタンディングリフト



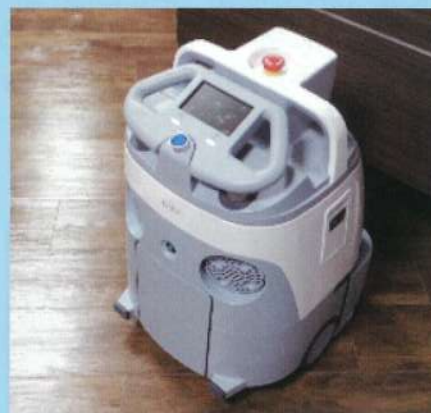
持ち上げないで移乗できる  
床走行リフト



コミュニケーションロボット



足漕ぎ車椅子



お掃除ロボット



納涼

# 地域との交流

## 四施設合同夏祭り

今年度からケンゆのかわも加わった四施設合同夏祭りとなり、例年よりも大きな盛り上がりを見せていました。ゲストの皆様はお店を回り、焼き鳥やかき氷などお祭りの食べ物を楽しみ、地域の方々が大勢いる中での空気や最後の打ち上げ花火を楽しまれていました。



## 敬老のお祝い「この指とまれの会」訪問

今年も「この指とまれの会」の子供たちが歌や踊りを披露してくれました。子供たちの歌や踊りにゲストの方々からは大きな拍手が沸き起こりました。最後の子供たちが握手をして退場する場面では子供たち1人一人にゲストの皆様から暖かい声や別れを惜しむ声がたくさんありました。



## 百歳記念式典

今年の百楽園100歳記念式典ではホーム2名、ショートステイ1名計3名の方が100歳を迎えられました。式典では3名のゲストの皆様には函館市からの記念品が贈られ、最後には百楽園恒例のくす玉を割っていただき、会場からは大きな拍手が沸き起こりました。





# ホームだより

## ソフトクリーム



8月5.6日、函館牛乳 あいす118へ行ってきました。  
 天気にも恵まれ、暑い中食べるソフトクリームは溶けるのが早くちょっと大変でしたけど最高に美味しかったです!!



## 敬老祝賀会・園祭

ゲストの皆様が楽しみにされているイベントのひとつ!百楽園祭をたくさんのご家族の方と共に盛大に開催されました!始めに敬老祝賀会では、喜寿(77歳)1名。米寿(88歳)3名。白寿(99歳)1名。100歳以上の方1名と、たくさんの方々のご長寿をお祝いさせて頂くことができました。そして、お祝いの後のお楽しみといえば昼食!その中身は松花堂弁当に、お刺身の盛り合わせ、アイスが用意されました。皆様から「美味しい」「きれい」などの声が聞かれました。昼食後のしめくりは例年、好評を頂いているくじ引き大会を行いました!ご家族を交えての楽しいひと時となり皆様に喜んで頂く事が出来ました。今年もゲストの皆様とご家族の方々の笑顔がいっぱい詰まった敬老祝賀会・百楽園祭となりました。



## サテライトだより

## ぶどう狩り



10月10日 七飯町までぶどう狩りに行ってきました。  
 天気が良くて温かく、絶好のぶどう狩り日和になりました。  
 ご自身でたわわに実ったぶどうを取ったり、一人で5房ものぶどうを食べたり、ゲストの皆様とても楽しまれていました。





# ○デイサービスだより

## 敬老会



デイサービスでは、9月9日(月)～9月14日(土)まで敬老会を行いました。昨年は胆振東部地震の影響により敬老会を行うことが出来なかったのですが、今年は無事に敬老会を行うことが出来ました!!職員余興の「よさこい」では、踊りが終わった後に沢山の拍手を頂きありがとうございました。そして、ゲストの皆様の歌や踊りの披露では、会場を大変盛り上げて頂きました!改めて、デイサービスを御利用しているゲストの皆様、御敬老おめでとうございます。



## 敬老感謝



## ～私達の手芸活動～



デイサービスの手芸活動では、職員が作品の原案を考え、ゲストの皆様に手指訓練を兼ねて作品を作成して頂いております。作品は、季節に合わせたものや、動物をモチーフにした可愛いもの、実用性があるものまで多岐にわたります。さらに、サテライト百楽園のパブリックスペースにて6月に「私達の作品展示会」を行い、9月には函館市役所で行われた「趣味の作品展」に出展させて頂きました。今回は、職員と共に大変ご好評を頂いている手芸活動の様子や完成した作品を紹介します!!

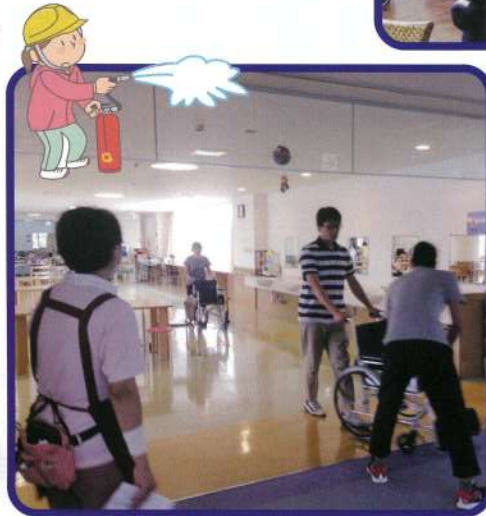




# 避難訓練

8月29日に本体施設及びサテライトにおいて、地震後の火災発生を想定した避難訓練を実施しました。

昨年9月6日、北海道胆振東部地震による大きな揺れと長時間の停電を経験し、また昨今は想像を上回る自然災害が相次ぐなか、防災委員会を中心としてこれまで以上に気を引き締め、職員一同取り組んでいます。



# イベント食

今年度もあっという間に半年が過ぎ、「食欲の秋」の到来です。百楽園では、旬の食材を使った「いつもの食卓よりちょっと豪華な食事」をゲストの皆様楽しんで頂けるように、月に一度『特別献立』を提供しています。海鮮丼や蟹ちらし、天ぷらの盛り合わせ、鮭いくら丼、いつもより肉厚なホッケの開きなど、ちょっと豪華な食事を前に会話も弾み、楽しい夕食のひと時を過ごします。



海鮮丼



うなぎの蒲焼き



ホッケの開き



天ぷら盛り合わせ



蟹ちらし



鮭いくら丼



栗ときのこの炊き込みご飯





## お願いとお礼 ご不要になった布のご寄付について

ご家庭にあるご不要になりましたタオル類やシーツ類がございましたら、是非、百楽園にご寄付下さい。ボランティアの皆様や職員により裁断させて頂きウエスに生まれ変わります。

ウエスは慢性的に不足しておりますので、ご協力の程、宜しく願い申し上げます。ご連絡を頂ければ、指定された日時に職員が頂戴しにお伺い致します。尚、生地の種類は綿の物でお願い致します。



いつもご寄付を頂いております皆様には心よりお礼申し上げます。

写真はボランティアの皆様によるウエス裁断の様子です。お忙しい中、百楽園へお越しいただき心よりお礼申し上げます。今後とも何卒、宜しく願い致します。

※ウエスとは、布を小さく切ったもので、使い捨てのふきんとして大切に使用しています。



連絡先 百楽園 ☎57-7418 / 担当 岸田、山本、関川

## ～ボランティアさん募集について～

### <ウエス切りボランティア>

- ・ご家庭で不要になったタオル類を裁断し、ウエスとして活用いたします。裁断作業をしていただけるボランティアさんを募集します。

百楽園にご協力いただけるボランティアさんを募集します。

時間・曜日等ご相談ください。少しの時間だけでもかまいません。宜しく願い致します。

連絡先 ☎57-7418 百楽園 (担当 岸田、山本、関川)

## 編集後記

- ◆佐々木元素～ 令和元年。今年もあんな事やこんな事、たくさんの出来事がありました。そろそろ寒くなります。皆様、体調に気を付けて今年を締めくくりましょう！
- ◆北山 望美～ 長かった猛暑が過ぎ、爽やかな秋・食欲の秋の到来です。消費税増税により、お財布の紐が堅い今日この頃ですが、美味しい物を食べて元気に冬を迎えたいと思います。
- ◆金 亜矢子～ だんだんと寒くなってきましたね。今年の冬は雪が多いのかな(?) 風邪などひかないよう体調には気を付けて過ごしていきましょう。
- ◆兜 裕一～ 紅葉の季節になりました。綺麗な景色をみて、気分をリフレッシュして頑張っていきましょう！
- ◆熊谷 和樹～ ラグビー日本代表の試合を見て、とても胸が熱くなりました。日本代表のテーマ曲、「ビクトリーロード」を口ずさみながら寒い冬に備え、仕事しようと思う今日この頃です。
- ◆板谷千枝子～ 函館は幸い大きな災害はありませんが、本州での台風被害の報道を見ると胸が痛みます。これから寒くなってくるので1日でも早い復興を祈るばかりです。
- ◆佐々木翔太～ 今回は地域の方々との交流をする行事や、100歳記念式典の記事などが載っていますが、ここに書かれていない様々な行事も百楽園では行われています。もともとせを通じてたくさんの方々へ百楽園の様子が少しでも感じてもらえると幸いです。



社会福祉法人函館厚生院 **百楽園** 〒042-0955 函館市高丘町3番1号

介護老人福祉施設 ショートステイ 地域密着型介護老人福祉施設 デイサービスセンター 訪問入浴

TEL.0138-57-7418 / FAX.0138-57-7598

居宅介護支援事業所

TEL.0138-36-5014 / FAX.0138-36-5017

http://hyakuraku.koseiin.or.jp E-mail.hyakurakuen@koseiin.or.jp



※写真は本人の許可を得て掲載しています。